Rok XII. Styczeń 1892. Nr. 1.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:

Miejscowa	rocznie
bez przesyłki . .	1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . .	1 „ 30 „
Zamiejscowa	
z przesyłką . .	1 „ 50 „
Miejscowa	półroczn.
bez przesyłki . . .	65 ct.
z przesyłką	70 „
Zamiejscowa	
z przesyłką. . . .	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKOŁ"

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA LINDEGO L. 7; ADMINISTRACJA PLAC CHORĄŻCZYZNY L. 3.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji 1 rs. 50 kop.

Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.

Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.

Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Drodzy Bracia Sokoły!

Setna rocznica najdotkliwszej klęski narodowej przed nami. Przed stu laty straciliśmy byt państwowy, chociaż naród upadający przekazywał potomności wspaniałe dzieła pokoju i miłości, czego dowodem Konstytucja 3go maja.

Od upadku nie ochroniły nas bohaterskie wysiłki praojców, ani uwielbienia godne czyny największego bohatera upadającej Polski, jakim na zawsze zostanie Tadeusz Kościuszko. Krwią przelaną w rozmaitych krajach za najpiękniejsze hasła zyskaliśmy tylko chwilową sympatyę Europy; daremnie walczyliśmy za »naszą i waszą wolność«, tysiące dobrych synów zginęło bohaterską i męczeńską śmiercią, setki tysięcy obywateli straciliśmy w walkach o niepodległość i setki tysięcy skazano na powolne konanie w lodach sybirskich, a mimo tych ofiar naród nie odzyskał dotąd bytu samodzielnego, bo tylko mała część narodu spełniała obowiązki, gdyż droga obrana doprowadzić do celu nie mogła.

Po klęskach prawie przez cały wiek powtarzających się wskazano inną drogę narodowi dla odrodzenia. Kroczymy po niej trzeci dziesiątek lat, starając się o odrodzenie wszystkich warstw narodu i na wszystkich polach. Dwadzieścia pięć lat dobiega od chwili jak powołano do życia pierwszego Sokoła polskiego. Usłano mu gniazdo w prastarym Lwa grodzie powołując do wzniosłej pracy nad odrodzeniem narodu Jemu przekazano wyrobienie w silnem ciele dzielnych wytrwałością, krzepkich karnością charakterów spiżowych. Jednem słowem Sokoł miał być szkołą cnót obywatelskich. Spełnić w całości to wzniosłe zadanie w czasie ćwierć wiekowego istnienia było niemożliwością, praca jednak nasza nie poszła na marne.

Wielkie trudności wytrwałością zwyciężaliśmy, pękły okowy obojętności i dzisiaj nikt już nie odmawia Sokołowi racyi bytu — ale niestety dotąd bardzo niewielu odczuwa i pojmuje, jakiej sprawie Sokoł służy.

W zdrowem ciele zdrowa dusza oto nasze hasło, środkiem ćwiczenie ciała, bronią miłość wszystkiego co święte i narodowe, a celem odrodzenie fizyczne i moralne wszystkich warstw narodu. Jubileuszowa uroczystość, którą w dniach 5. i 6. czerwca b. r. święcić będziemy, daje nam możność złożenia przed całym narodem owoców naszej pracy; sądzić nas będzie cały naród i pobratymcze Sokoły, których na naszą uroczystoć wezwaliśmy.

Mamy prawo spodziewać się, że sąd wypadnie korzystnie, gdy wszystkie drużyny sokole przyjdą w pomoc Sokołowi lwowskiemu, a jeśli wszyscy, ze wszystkich gniazd staniemy jak jeden karny mąż w szeregu, zaimponujemy nietylko liczbą, ale zbliżymy się do celu, którym jest i być powinno usiłowanie, aby cały kraj i wszystkie jego części tworzyły jedno wielkie gniazdo sokole.

Komu więc świętym nasz cel, niechaj przybywa do pierwszego gniazda sokolego.

Niechaj Lwów zaroi się w dniu 5. i 6. czerwca Sokołami nietylko z ducha i przekonania, ale i z czynów, które wieńczyć powinny działanie Sokołów.

Czołem!

We Lwowie dnia 1. stycznia 1892.

Prezydyum Komitetu jubileuszowego:

Edmund Mochnacki, Tadeusz Romanowicz, Franciszek Zima,

Żegota Krówczyński.

Fizjologia ruchu

napisał
Dr. Gustaw Piotrowski,
Docent Uniwersytetu we Lwowie.

Sądzę, że byłoby w ogóle rzeczą zbyteczną, a nawet wprost banalną, gdybym chciał udowadniać jak ruch i ćwiczenia fizyczne zbawiennie wpływają na siłę, zdrowie, a co zatem idzie i na ducha, bo jest to prawdą z dawna znaną, że *in corpore sano, mens sana.* Tem więcej jest to zgoła niepotrzebnem wobec Czytelników niniejszego pisma, starającego się krzewić zamiłowanie do ćwiczeń fizycznych, których potrzebę inteligentny ogół coraz to więcej uznaje i odczuwa. Umysł jednak ludzki nie poprzestaje na stwierdzeniu jakiegoś faktu, lecz stara się zawsze poznać przyczyny, które go wywołały, a znalazłszy najbliższe, dalszych znów docieka, wgłębiając się w ten sposób coraz to więcej w tajniki przyrody. Naszem też zadaniem będzie zapoznać się z przyczynami, które wywołują ruch i które sprawiają, że mięsień ćwiczony rozwija się szybciej i więcej aniżeli mało czynny, obznajomić się dlaczego gimnastyk zgrabniej wykonywa pewne ruchy, niż nie ćwiczący się — jednem słowem poznać fizjologię ruchu.

Fizjologia jest to nauka o objawach życia, lub jak często czytać można, nauka o życiu. Wypada nam zastanowić się nieco nad znaczeniem jej, zadaniem i drogami nadania. Określić życie jako takie, podać ścisłą definicję, jest rzeczą niepodobną, a wszelkie usiłowania w tym kierunku pozostawały czczemi mrzonkami — obecnie też fizjologia nie kusi się o to zupełnie, a tylko bada życie w jego objawach, które opisuje i stara się tłómaczyć. Przykład nam to objaśni. Człowiek porusza ręką; fizjolog zapytuje wskutek czego ten ruch powstaje i dochodzi do przekonania, że z powodu kurczenia się mięśni, przyczepionych odpowiednio do kości ręki. Docieka on następnie co sprawia to kurczenie się mięśni i wykrywa, że przyczyna bezpośrednia leży w nerwach dochodzących do mięśni, które znów działają pod wpływem dalszych części układu nerwowego, a mianowicie mózgu i rdzenia. Fizjolog przekonywa się o tem przecinając zwierzęciu nerwy zaopatrujące mięśnie, poczem ono nie może już dowolnie poruszać kończyną. Doświadczenie więc pouczyło o związku między czynnością mięśnia a nerwami. Jak już ten jeden przykład wykazuje bada fizjologia bezpośrednie przyczyny pewnych objawów życia na drodze doświadczalnej.

Fizjologia człowieka rozpada się na kilka wielkich działów, jakimi są: Nauka o czynnościach odżywczych, zapoznająca nas w jaki sposób ustrój odżywia się, t. j. wytrawia z pokarmów potrzebne składniki, wprowadza je w obieg soków, mianowicie krwi i limfy, dalej poucza jak te soki krążą i jakiem przemianom ulegają pod wpływem tlenu czerpanego z powietrzem przez oddychanie. Następnie obejmuje naukę o wytwarzaniu się ciepła w ustroju, o działaniu mięśni i układu nerwowego, wreszcie o czynnościach rozrodczych. My się zajmiemy wyłącznie częścią fizjologii stojącą z ruchem w bezpośrednim związku, a mianowicie fizjologią mięśni i układu nerwowego.

Fizjologia mięśni.

Chcąc zrozumieć dokładnie na czem ruch polega, należy się poprzednio zaznajomić z narządem, który go wywoływa, t. j. z mięśniem. Zaczniemy też najpierw o budowy mięśni, ich składu chemicznego i ogólnych własności.

Podobnie jak związki chemiczne złożone są z ciał których już dalej dotychczas nie można rozdzielić na prostsze, t. j. pierwiastków, tak samo wszystkie tkaniny, jak n. p. mięśnie, nerwy i t. d. zbudowane są z takich ostatecznych jednostek, zwanych komórkami, które jakby cegiełki tworzą cały gmach ciała ludzkiego. Mięśnie złożone są z komórek czyli włókien mięsnych, mających rozmaite wejrzenie. Rozróżniamy ich trzy rodzaje, t. j. włókna mięsne prążkowane, gładkie i mięśnia sercowego.

Z włókien prążkowanych zbudowane są mięśnie szkieletu, a więc rąk, nóg, szyi i t. d. czyli te, które można dowolnie w ruch wprawić i które też z tego powodu noszą nazwę mięśni dowolnych.

Przeciwnie zachowują się mięśnie zwane gładkimi. Są one od woli zupełnie niezawisłe. Napotyka się je przeważnie w narządach wewnętrzych, jak przewodzie pokarmowym, a więc gardzielu, żołądka, jelitach, w naczyniach krwionośnych, w pęchęrzu, macicy i t. d. Tych nie możemy dowoli w ruch wprawiać, n. p. skłonić jelita do wykonywania tak zwanych ruchów robaczkowych.

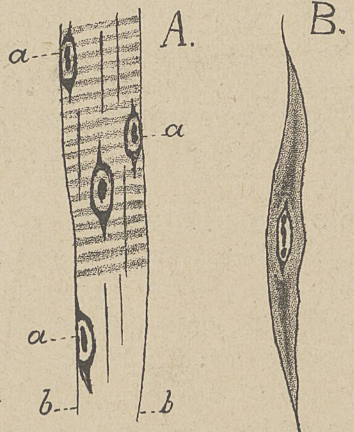
Dla nas wyłączny interes przedstawiają mięśnie prążkowane jako narządy dowolnych ruchów. Włókna prążkowane są około 4 *cm* długie. Rozpatrywane pod mikroskopem okazują poprzeczne smugi naprzemian jasne i ciemne, czyli prążki. W pewnych odstępach napotyka się w nich ciała owalne, ziarniste, leżące na samej powierzchni, t. j. tak zwane jądra. Włókna otoczone są cieniuchną błonką zwaną osłonką mięsną. Włókna takie ułożone w pęczki obok siebie i wzdłuż tworzą mięśnie szkieletu.

Mięśnie gładkie złożone są z komórek wrzecionowatych, zawierających jądra, nie posiadających jednak ani prążkowania, ani też osłonki.

Nad mięśniem sercowym nie mamy potrzeby zastanawiać się.

Załączona rycina uwidacznia różnice między włóknami mięśni prążkowanych a gładkich.

Fig. 1.



A) Włókno mięśnia prążkowanego: *a)* jądra, *b)* zarysy osłonki.

B) Komórka mięśnia gładkiego.

Zapoznamy się obecnie ze składem chemicznym mięśni.

Przy zachowaniu pewnych ostrożności, jak n. p. oziębianiu do ciepłoty około 0, można otrzymać z mięśni przez wyciskanie płyn słabo żółty, mętny, oddziaływujący alkalicznie. Płyn ten nazywa się osoczem mięsnem. Skoro się osocze ogrzewa, wytwarza się w niem skrzep utworzony z ciała zwanego myozyną.

Myozyna należy do rzędu białek, ciał nader rozpowszechnionych w ustroju zwierzęcym. Znajdujemy je w krwi, limfie, sokach tkanin i samychże tkaninach i t. d. Odznaczają się one tem, że nierozpuszczają się w wodzie, nie krystalizują, nie przenikaj przez błony zwierzęce, a przy podwyższonej ciepłoci krzepną. Myozyna wytrawiona z mięśni 10% roztworem soli kuchennej krzepnie przy 56°.

Oprócz niej znajdują się jeszcze inne białka, które jednak mniejsze dla nas posiadają znaczenie.

Z innych związków organicznych wchodzących w skład mięśni zasługuje na uwagę glikogen, ciało należące do tak zwanych węglowodanów, które się dzielą na grupę skrobii i cukrów. Ma on własności nader podobne do skrobii, czyli mączki i stąd nazywa się także skrobią zwierzęcą. Skrobia jak wiadomo rozszczepia się podczas gotowania z rozcieńczonym kwasem siarkowym na tak zwaną dekstrynę i cukier. Tejże samej przemiany dokonywuje ferment zawarty w kiełkującym jęczmieniu, zwany dyastazą, czyli rozsadnikiem, a wreszcie ferment znajdujący się w ślinie zwany ślinnikiem, albo ptyaliną. Te same ciała dokonywują też podobnej przemiany glikogenu.

Glikogen znachodzi się w większych ilościach w wątrobie i mięśniach, w mniejszych zaś także i w innych narządach.

Do ważniejszych związków znachodzących się się w mięśniach należy kwas mlekowy podobny jaki powstaje przy kiśnieniu mleka, ogórków, kapusty i t. d.

Oprócz tych ciał znachodzi się związki azotowe nazywane dawniej wyciągowymi, jak kreatyna, kreatynina, ksantyna, mocznik, kwas moczowy i t. d. Musimy tutaj poprzestać na podaniu tylko nazw, a opisywanie ich własności pozostawić chemii szczegółowej.

Z połączeń nieorganicznych napotyka się przedewszystkiem znaczne ilości wody, bo około 75%, dalej sole mineralne, jak fosforany, siarkany i chlorki potasu, sodu, wapniu, magnu i żelaza.

Sok mięśniowy zawiera nadto pewne ilości pochłoniętych gazów, a przedewszystkiem bezwodnik węglowy (około 15%), nieco azotu i ślady tlenu.

Związki te nie znajdują się w ciągłej równowadze w mięśniach, lecz zachodzą w nich wciąż pewne zmiany, będące objawem życia mięśni. Zmiany takie dokonywują się w każdej żywej komórce, a w fizjologii noszą nazwę przemiany materji. W mięśniach nawet wyciętych z ustroju odbywa się wciąż taka przemiana materji, można mianowicie stwierdzić, że mięsień przyjmuje z otoczenia tlen, a wydaje z siebie natomiast bezwodnik węglowy, czyli innemi słowy oddycha, podczas oddychania bowiem zaczerpuje się przez wdech powietrze zawierające dużo tlenu, a wydaje przez wydech znacznie uboższe w tlen, obfitujące natomiast w bezwodnik węglowy.

W mięśniach pracujących t. j. czynnych wzmaga się przemiana materji, o czem później jeszcze obszerniej będzie mowa.

Z fizycznych własności mięśni zasługuje na uwagę przedewszystkiem ich sprężystość. Jeśli pręt metalowy umocujemy w jednym końcu, a drugi przyciskając uchylamy w jedną lub drugą stronę, to skoro odejmiemy palec, to pręt drga przez czas pewien, a potem wraca do swego pierwotnego położenia. Podobnie rzecz się ma ze struną lub wreszcie nitką kauczukową. Jeśli się ostatnią w jednym końcu przymocuje, a do drugiego przywiąże ciężarek, to nitka się wydłuży, po odjęciu zaś ciężarka powróci znów do swej dawnej długości. O ciałach tych mówimy, że są sprężyste, a nadto jeżeli w zupełności wracają do poprzedniego stanu, t. j. jeżeli nitka kauczukowa ani trochę się stale nie wydłuża przez rozciąganie, to nazywamy je dokładnie sprężystemi. Mięsień należy właśnie do rzędu ciał dokładnie sprężystych. Sprężystość ta, jak w ogóle wszelkie własności mięśni najdogodniej można badać na mięśniach zwierząt zimnokrwistych, a przedewszystkiem żaby. Zwierzęciu temu można po zabiciu wyciąć mięśnie, a jeśli się je utrzymuje w miejscu dostatecznie wilgotnem i chłodnem to zachowują swe prawidłowe własności, czyli żyją długi czas po wycięciu, bo kilka a nawet kilkanaście dni, podczas gdy mięśnie zwierząt ciepłokrwistych obumierają bardzo prędko tak, że niepodobna prawie robić z niemi doświadczenia po wycięciu. Jeśli się mięsień żaby, n. p. łydkowy obciąża ciężarkami, to wydłuża się on nieco, skoro się zaś ciężar usunie, powraca do poprzedniego stanu w zupełności, jest więc dokładnie sprężystym. Odbywa się to jednak w pewnych tylko granicach i to niezbyt rozległych. Skoro się zaś ją przekroczy, t. j. gdy się mięsień zanadto obciąży, tedy już nie wraca w zupełności do pierwotnego stanu, lecz pozostaje trwale nieco dłuższym. Dla mięśnia łydkowego żaby stanowi tę granicę ciężar 100 *gr.* Sprężystość więc mięśni jakkolwiek dokładna, nie jest jednak zbyt wielką.

(C. d. n.)

Ćwiczenia na II. zjeździe wszechsokolim w Pradze r. 1891.

Kto był naocznym świadkiem publicznych ćwiczeń Sokołów w Pradze, ten musi przyznać, że żadne pióro nie jest zdolnem skreślić obrazowo siłę tego wrażenia, jakie na nim wywarły, ani wznowić słowem siłę tego uczucia, jakie pierś jego rozpierało na widok ćwiczących się junackich hufców sokolich. Nie mamy przeto zamiaru silić się bodaj na przybliżone oddanie świetnego obrazu ćwiczeń, które się odbyły w pamiętnych dniach 28. i 29. czerwca z. r. ani też krytycznym poglądem rozbierać takowe, musimy się zadowolnić jedynie sposobem kronikarskiego tychże zestawienia.

Na prześlicznem miejscu, wśród uroczego otoczenia przyrody, odbywały się ćwiczenia. Boisko same swymi olbrzymiemi rozmiarami, układem, harmonią, rozstawieniem przyrządów, ograniczone po obu krótszych bokach trybunami dla widzów, po jednym zaś dłuższym przepyszną loggią, sprawiało bardzo miłe wrażenie.

Już od świtu pierwszego dnia uroczystości sokolej rozpoczął się gorączkowy ruch na boisku. O godzinie szóstej z rana stanęło trzynaście zastępów wyższego oddziału do zawodów na przyrządach. Nie lada mieli zadanie współzawodniczyć o lepsze w ćwiczeniach na drążku, poręczach, na koniu wszerz ustawionym, w skoku w wyż, w ciskaniu ciężarem i we wspinaniu na linie. Wśród ciszy i ładu rozpoczęła się twarda praca sokola pod surowym, ale sprawiedliwym dozorem wybranych sędziów znawców, którzy nie tylko ćwiczenia same oceniali według stopnia trudności i piękności w wykonaniu, ale też i ogólne zachowanie się i wygląd współzawodniczących zastępów. Były to zawody kwiatu sokolego, wybrańców, którzy mieli olbrzymie trudności do pokonania, jeśli się zważy na obowiązkowe ćwiczenia, które dla nich były przepisane, a mimo tego rezultat był świetnym, bowiem dwanaście zastępów pozyskało zaszczytne uznanie.

Po skończonych zawodach odbyła się próba ćwiczeń wspólnych wszystkich ćwiczących, poczem nastąpiły zawody jednostek w skoku w wyż, przy których smukłe i elastyczne postacie junaków mimo żaru słonecznego przesadzały sznur z lekkością i elegancją. Palmę pierwszeństwa uzyskali B. Potůček i J. Tyl, przeskoczywszy, pierwszy 185 *cm*, drugi 180 *cm* wysoko. Poczem przeprowadzono powtórną próbę ćwiczeń wspólnych, mianowicie: wejście na boisko, rozstęp i same ćwiczenia wolne (patrz „Przewodnik gimn.“ nr. 10). Już sama próba tych ćwiczeń wywołała entuzjastyczne okrzyki u widzów, a można już było odczuwać

owo potężne wrażenie, jakie wywołają wykonane w czasie rzeczywistego popisu.

Po próbie rozpoczęły się zawody zastępów niższego oddziału i to w ćwiczeniach: na drążku, na poręczach, na koniu wszerz i skoku w wyż. Do walki stanęło 50 zastępów, dając obraz przeciętnego wyćwiczenia najszerszych warstw sokolich w dziale ćwiczeń zastępami. Zawody odbywały się w jak największym spokoju i porządku, czem czescy Sokoły dali dowód zrozumienia doniosłości sprawy.

Równocześnie do zawodów jednostek stanęło 44 zuchów sokolich, którzy składając dowody najwyższego wyćwiczenia walczyli ze sobą o palmę zwycięstwa, a współzawodniczyli ze sobą: na drążku, na poręczach, na koniu wszerz, w skoku w wyż, w ciskaniu ciężarem, wspinaniu się i w biegu.

Popołudniu odbyły się ćwiczenia zawodnicze z następującym programem: 1. przychód na boisko, 2. wspólne ćwiczenia wolne, 3. zawody: *a)* zastępów niższego oddziału, *b)* jednostek, 4. wspólne ćwiczenia okręgów sokolich.

Olbrzymie trybuny zapełniły się wkrótce szczelnie widzami, loże zaś dostojnikami i delegatami. Goście Sokoły: Polacy, Kroaci, Słoweńcy zajęli przeznaczone dla nich miejsca. O godzinie czwartej dano znak do pochodu. Przy dźwiękach narodowego hymnu pojawiły się pierwsze rzędy sokole, idące dwunastoszeregową kolumną przez środek boiska. Był to widok zaiste imponujący. Olbrzymi hufiec sokoli (przeszło 2.300 mężów) w pięknym i jednolitym stroju ćwiczebnym (biała koszulka trykotowa bez rękawów z czerwonymi wypustkami, spodnie szare trykotowe spięte wąskim czerwonym paskiem, czarne meszty, na głowach sokole czapeczki) dążył w zwartych rzędach pewnym i pięknym krokiem środkiem boiska, poczem rozdzielał się w prawo i w lewo w kolumny sześcioszeregowe i stanął w siedmiu podwójnych umiarowych olbrzymich ściśniętych kolumnach. Na dany znak raźnym pochodem do przodu uzyskano rychło potrzebny rozstęp między rzędami, poczem kierownik ćwiczeń druh Klenka stanąwszy na podwyższeniu zarządził rozstęp między szeregami. Powyższy rozstęp uskutecznili ćwiczący w ten sposób, że na pierwsze dane hasło wszyscy skrajni (skrzydłowi) równocześnie we wszystkich siedmiu kolumnach w bok odskoczyli, bacząc na krycie, poczem na drugie hasło ciż sami i ich pobocznicy (skrajni z czwórek) w bok odskoczyli, w końcu na trzecie hasło wszyscy ćwiczący bez wyjątku postąpili krokiem w bok, uzyskując należyty rozstęp, tak że na trzecie tempo cała przedtem zwarta masa ćwiczących stanęła w długich ściśle równanych rzędach i dokładnie krytych szeregach w równomiernych rozstępach. Całe boisko robiło wrażenie olbrzymiej szachownicy pokrytej symetrycznie figurami na wszystkich swych polach.

Powyższy sposób rozstępywania do ćwiczeń wolnych ze zwartych kolumn wywołał u widzów nadmierne zdumienie, ba nawet chwilowe, rzec by można osłupienie, nietylko niefachowi, ale i znawcy nie mogli wyjść z podziwu nad wyćwiczeniem i karnością czeskich Sokołów, boć wiadomą jest rzeczą, że najtrudniejszem przy ćwiczeniach wspólnych jest przeprowadzenie należytych rozstępów — zwłaszcza jeśli się zważy, że przy olbrzymiej ilości ćwiczących — takowe dokonano szybko, składnie i pięknie. Sokołom czeskim możemy śmiało pogratulować tak znakomitych wyników pracy, jakimi i zagranica poszczycić się nie może. Mogą oni być śmiało dumni z owoców swej zapobiegliwości i trudów, a bodaj czy nie wiodą prym między wszystkiemi towarzystwami gimnastycznemi cywilizowanej Europy.

Gdy się entuzjastyczne okrzyki i grzmoty długotrwałych oklasków uciszyły, rozpoczęły się na dany rozkaz kierownika ćwiczenia wolne. Zagrzmiały fanfary, dwaj chwaty — jako okaziciele — stojąc na podwyższeniach przed czołem całego boiska, a tyłem do ćwiczących — wykonywali pierwsze ośm taktów z każdego oddziału ćwiczeń wolnych — poczem przy dźwiękach hymnu sokolego na takt pochodowy wszyscy ćwiczący równocześnie to samo po czterykroć (a więc przez 32 takty) powtarzali.

Przedziwne obrazy przesuwały się przed oczyma zdumionych widzów, wywołując na nich potężne, a nieznane dotąd wrażenie. Zaiste niemożliwością jest słowem opisać piękno tych obrazów, gdy w takt rytmu muzyki, tysiące nagich, muszkularnych ramion unosiły się i opuszczały się w tych samych liniach, a kształtnie zbudowane ciała poruszały się w malowniczych pozach, tworząc co chwila różne, a w swych momentach jednolite, a przepiękne bądź to czelne bądź boczne powierzchnie. Wszyscy ćwiczący, jakby jeden mąż, wykonywali ruchy z taką subtelną dokładnością, z taką lekkością i elegancją, z taką werwą i energią, że widzom się zdawało, jakoby to nie żywe istoty, lecz jakie duchy stanęły na boisku. Obraz za obrazem wyglądał jakby z ciosu wykuty i przedstawiał najpyszniejsze wzory dla rzeźbiarzy. Patrząc na to morze ramion, głów, ciał i nóg poruszających się jakby prądem elektrycznym tkniętych, zgodnie w jednakowych, harmonijnych liniach doznawałeś mimowoli pewnego zawrotu głowy i zadawałeś sobie pytanie, czy to na jawie, czy też może w rozbujałej fantazji twej podobne obrazy się snują. Toż nie dziw, że za każdym obrazem zrywała się burza oklasków i z piersi tysiącznych widzów wydzierały się entuzjastyczne okrzyki.

Ogółem przeprowadzenie ćwiczeń wolnych było znakomite, nie zeszpecone ani jedną widoczną, choćby najmniejszą pomyłką. Do spotęgowania wrażenia przyczynił się też wielce i sam wyborny układ ćwiczeń wolnych. Śmiało twierdzimy, że ćwiczenia wolne były najświetniejszym punktem programu całej uroczystości i były żywym i niezbitym dowodem stanowczego tryumfu czeskiego sokolstwa. Sokoły sami dali tem samem najwymowniejszy dowód gorliwej swej pracy, niestrudzonej wytrwałości, podporządkowanie swej indywidualności dla dobra ogólnej sprawy, za co im się należy od wszystkich światłych ludzi cześć i uznanie. Czołem! przed nimi i stokroć czołem!

Po ukończeniu ćwiczeń wolnych, w ten sam sposób, jak się poprzednio rozstąpili, lecz w przeciwnym porządku zwarli się Sokoły w ścieśnione kolumny sześcioszeregowe i w największym ładzie i spokoju z boiska odeszli. (C. d. n.)

Ćwiczenia na drążku.

(Ciąg dalszy).

E. Wywijanie.

II. Stopień.

1. W zwiesz. na- dwu- pod- chwyt.
2. „ „ręce pobliż“: na- dwu- pod- chwyt.
3. „ o ram. ugiętych: na- dwu- pod „
4. „ poprzek (w bok w lewo — w prawo).
5. „ na przedbarkach przodem.
6. „ „ „ tyłem.
7. „ „ przedbarku i na ręce.
8. „ leżąc na przedudziu. Na- dwu- pod- chwyt.
9. W podporze tyłem na ramionach (rozpiętym).

10. W zwieszeniu, z ruchami nóg: α) w przednim, β) w tylnym, γ) w obu zamachach.
11. W zwiesz. z wytrzymaniem nóg.
12. „ z podnoszeniem jednorącz.

III. Stopień.

1. W zwiesz. podchwyt obrócony.
2. „ „ręce podal".
3. „ „ręce skrzyżnie".
4. „ tyłem: na- dwu- pod- chwytem.
5. „ na przedbarku, z ręką na przyręczy.
6. „ na przedudach.
7. „ „ przedudziu, z drugą przewieszoną.
8. „ „ „ „ naprzedstopiu.
9. „ leżąc na przedudach: na- dwu- pod- chwyt.
10. W podporze: na- dwu- pod- chwyt.
11. „ tyłem o ramionach ugiętych.
12. „ na barkach przodem.
13. W zwiesz. wywijanie wymuszone (łukiem).
14. „ „ podmykiem.
15. „ „ z podnoszeniem równorącz.
16. „ klaśnij w dłonie.
17. „ „ jednorącz o pierś.
18. „ „ oburącz o pierś.
19. „ „ jednorącz o udo.

IV. Stopień.

1. W zwiesz. jednorącz.
2. „ na przedudziu.
3. „ klaśnij jednorącz o stopę.
4. „ „ oburącz o uda.
5. „ „ „ o stopy.

F. Obroty.

II. Stopień.

1. W zwiesz. nachwytem : obrót jednorącz.
2. „ „ : „ naprzemianrącz.
3. „ podchwytem : „ jednorącz.
4. „ dwuchwytem : „ do zwiesz. „ręce skrzyżnie".
5. W zwiesz. podchwytem: cały obrót jednorącz.
6. „ postawnem przodem: do zwiesz. postaw. łukiem.
7. Z podpór tyłem podchwytem — obrót do podporu przodem.
8. W zwiesz. o ramion. ugiętych — obrót jednorącz i naprzemianrącz.
9. Ze siadu — obrót do podporu przodem.

III. Stopień.

1. W zwiesz. nachwytem — obrót równorącz.
2. „ podchwytem — „ „
3. „ podchwyt obrócony — cały obrót jednorącz.
4. Zwiesz. tyłem nachwyt — obrót jednorącz do zwiesz. przodem.
5. Zwiesz. tyłem podchwyt — obrót jednorącz do zwiesz. przodem.
6. W zwiesz. przewrotnem — obrót jednorącz.
7. Zwiesz. na przedbarkach — obrót do zwiesz. na przedbarkach tyłem.
8. W zwiesz. na przedudach — obrót naprzemiannóż.
9. Zwiesz. leżąc na przedudziu — obrót do zwiesz. leżąc na przedudziu na drugą stronę drążka.
10. Z podporu przodem — obrót do podporu tyłem.
11. „ — odskok z obrotem.
12. „ tyłem — odskok z obrotem.
13. W podp. o ram. ugiętych — obrót jednorącz.
14. „ tyłem o ram. ugiętych — obrót jednorącz.
15. Wsiadzie okrakiem — obrót do siadu okrakiem.

16. Z podporu — obrót do siadu.
17. „ — „ „ zwiesz. na przedbark. tyłem.

IV. Stopień.

1. Z podporu — odskok z całym obrotem.
2. „ tyłem — odskok z całym obrotem.
3. Ze siadu poprzek — obrót do siadu poprzek.
4. Z podporu — cały obrót do zwieszenia.

G. Wspierania.

II. Stopień.

1. Wsp. przedudem „zewnątrz rąk" nachw. — ze zwiesz. leżąc na przedudziu.
2. Dtto przedudem „w środku rąk".

III. Stopień.

1. Wsp. ciągiem naprzemianrącz — ze zwiesz. nachwyt.
2. Dtto ze zwiesz. „ręce pobliż".
3. Dtto „ „ „ podal".
4. Dtto „ „ poprzek.
5. Wsp. ciągiem równorącz ze zwiesz. na przyręczach.
6. Wsp. rzutem nachw. naprzemianrącz.
7. Wychwyt nachwyt. naprzemianrącz do podp. ugiętego.
8. Wychwyt nachw. równorącz do podp. ugiętego.
9. „ „ „ z naskoku.
10. „ zamachem — nachwyt.
11. „ „ — „ „ręce podal".
12. „ „ — „ „ pobliż".
13. „ dwuchwyt z naskoku.
14. „ „ zamachem.
15. Wsp. zamach. nachw. z zwiesz. ugięt.
16. „ „ „ ramiona uginając.
17. „ „ dwuchwytem.
18. Wsp. przedudem zewnątrz, nachw. z naskoku.
19. „ „ w środku, „ „
20. „ „ zewnątrz (prawa noga zewnątrz lewej ręki).
21. Wsp. przedudem zewnątrz — dwuchwyt.
22. „ „ w środku — „
23. „ „ zewnątrz — podchwyt — ze zwiesz. leżąc.
24. Wsp. przedudem w środku — podchwyt — ze zwieszenia leżąc.
25. Wsp. przedudami spojono — nachwyt — ze zwieszenia leżąc.
26. Wsp. okrakiem zewnątrz nachwyt — ze zwiesz. leżąc.
27. Wsp. okrakiem w środku nachwyt — ze zwiesz. leżąc.
28. Wsp. okrakiem zewnątrz nachw. — z naskoku.
29. „ „ w środku „ — „
30. „ przedudem zewnątrz: zamachem.
31. „ „ w środku: „
32. „ okrakiem zewnątrz: „
33. „ „ w środku: „

IV. Stopień.

1. Wsp. ciągiem równorącz nachwytem.
2. „ „ „ „ „ręce pobliż".
3. „ „ „ „ „ręce podal".
4. „ „ nachwyt ręka na ręce.
5. „ „ dwuchwyt.
6. „ „ ze zwiesz. tyłem dwuchw. naprzemianrącz.
7. Wsp. rzutem nachwytem równorącz.
8. „ „ dwuchwyt.
9. „ „ podchwyt.
10. wychwyt tyłem — nachw. — ze zwiesz. leżąc.

11. wychwyt tyłem — podchw. — ze zwiesz. leżąc.
12. „ „ zamachem: nachwyt.
13. „ „ „ podchwyt.
14. „ „ ze zwiesz. tyłem.
15. wychwyt nachw. ze zwiesz. przewrotnego.
16. „ „ o ramionach prostych.
17. „ zamachem łukiem.
18. „ nachwyt — „ręce skrzyżnie“.
19. „ podchwyt — z naskoku.
20. „ „ zamachem.
21. „ nachwyt – ręka na przyręczy.
22. „ – podchwyt obrócony.
23. „ – z zwiesz. poprzek.
24. „ tyłem z naskoku.
25. Wsp. ciągiem z zwiesz. poprzek tyłem.
26. „ zamachem nachw. — o ram. prostych.
27. „ „ podchwyt.
28. „ lewem przedudem praworącz, ze zwiesz. leżąc.
29. „ „ „ „ z naskoku.
30. „ „ „ „ zamachem.
31. „ przedudami rozkrocznie, ze zwiesz. leżąc.
32. „ „ spojono — z naskoku.
33. „ „ rozkrocznie — z naskoku.
34. „ „ spojono — zamachem.
35. „ „ rozkrocznie — zamachem.

V. Stopień.

1. Wsp. ciągiem podchwyt.
2. „ „ „ ze zwiesz. tyłem.
3. „ „ nachwyt „ „ „
4. „ rzutem o ram. prostych.
5. wychwyt 1rącz z naskoku.
6. „ „ zamachem.
7. wsp. zamachem podchwyt obrócony.
8. „ „ wykrętem.

(C. d. n.)

Ćwiczenia jawne w Sokole lwowskim.

Dnia 7. grudnia 1891, jako w siódmą rocznicę wprowadzenia się do własnego gmachu, odbyły się ćwiczenia członków Towarzystwa. Trzecia część sali była zapełniona widzami, między którymi przeważała płeć piękna, reszta sali była przeznaczoną dla ćwiczących. Wieczorek rozpoczął się odegraniem uwertury przez „Harmonię“, a o godz. $^{1}/_{2}$8 na dany znak trąbką wkroczyło przy dźwiękach kapeli 64 druhów w pięknych jednolitych strojach ćwiczebnych, dwuszeregiem na salę. Idąc w kierunku średnim wykonali ćwiczący korowód prostolijny, tworząc czwórki a w końcu ósemki poczem podaniem dłoni uzyskawszy potrzebny rozstęp ustawili się w czworoboczną kolumnę, bacząc już z góry na rozstęp między rzędami. Nastąpiły ćwiczenia wolne w pięciu obrazach w takcie pieśni pochodowej „Ospały i gnuśny“.

I.

1. Ramiona wprzód — wykrok lewą.
2. „ w bok — rozkrok „
3. „ wpion — zakrok „
4. „ (bokiem) w dół — postawa.
5. — 6. — 7. — 8. — dtto prawą nogą, ruch ramion ten sam.

II.

1. Ramiona skurcz — zakrok lewą.
2. „ wpion zewnątrz — wypad lewą w bok.
3. „ w dół „ — wykrok lewą.
4. „ w dół — postawa.
5. — 6. — 7. — 8. — dtto prawą nogą, ruch ramion ten sam.

III.

1. Lewe ramię wpion skos, prawe wstecz — wypad lewą wprzód.
2. Ramiona skurcz — zakrok lewą.
3. Lewe ramię wpion zewnątrz, prawe w dół zewnątrz — wypad lewą w bok.
4. Ramiona w dół — postawa.
5. — 6. — 7. — 8. przeciwnie w drugą stronę.

IV.

1. Ramiona wprzód — $^{1}/_{4}$ obrotu w lewo (na prawej pięcie) zakrok lewą.
2. Ramiona w bok — wykrok lewą.
3. „ wpion do środka (lewe ramię łukiem w dół) — obrót na piętach do post. rozkrocznej.
4. Ramiona w dół (bokiem) postawa.
5. — 6. — 7. — 8. — przeciwnie w drugą stronę.

V.

1. Ramiona wprzód — przysiądź.
2. „ w bok — wypad lewą wprzód.
3. „ wpion do środka (oba łukiem w dół) — zakrok lewą.
4. Ramiona w dół (bokiem) — postawa.
5. — 6. — 7. — 8. prawą nogą, ruch ramion ten sam.

Ćwiczenia powyższe wykonano w ten sposób, że dwaj druhowie stojąc na obu rogach sali na podwyższeniu przed ćwiczącymi a tyłem do nich okazywali przy muzyce pierwsze ośm taktów każdej grupy ćwiczeń, poczem po przygrywce wszyscy ćwiczący wspólnie i równocześnie czterykroć to samo powtórzyli (32 takty). Po ukończeniu ćwiczeń wolnych zwarły się szeregi do środka, poczem działowym pochodem odpadali ćwiczący we czwórki, w końcu w dwuszereg, z którego sformowali dwurząd wszerz sali frontem do widzów. Na dany znak wystąpiło ośm zastępów ustawiając się w kolumnę, poczem pod wodzą swych druhów kierowników przystąpili do ćwiczeń na przyrządach a mianowicie:

I. zastęp: drążek (wspierania).
II. „ koń wszerz (woltyże okroczne).
III. „ poręcze (woltyże w środku p.)
IV. „ pomost (skok naprzód w wyż).
V. „ kozioł wzdłuż (woltyże rozkroczne).
VI. „ drążek (wspierania).
VII. „ poręcze (wywijania i woltyże).
VIII. „ kółka (wspieranie).

Na dane hasło przystąpiono do zmiany, a mianowicie:

I. zastęp: koń wszerz (przeskoki w układzie sokolim).
II. „ drążek (wymyki).
III. „ pomost (skok w wyż).
IV. „ poręcze (pochody, poskoki).
V. „ drążek (wymyki).
VI. „ kozioł wszerz (woltyże kuczne).
VII. „ kółka (zmiany zwieszeń, woltyże).
VIII. „ poręcze (poskoki w wywijaniu).

Wieczorek zakończono ćwiczeniami dowolnemi na drążku, do których się zgłosiło 15 druhów. Wszyscy w porządku abecadłowym wykonywali po trzykroć dowolne ćwiczenia złożone, bacząc na piękne wykonanie i składne trzymanie się ciała. Licznie zgromadzona publiczność wyrażała oklaskami ćwiczącym uznanie i podziękę.

Projekta ćwiczeń wolnych

nadesłanych do dnia 20. grudnia 1891, mających się wykonać podczas uroczystości jubileuszowej.

Dewiza: **„Ramię do ramienia“.**

Post. zasadna, R. w dół:

I.

1. R. wprzód na lewo — lewą wykrok do środka.
2. R. (łukiem górnym) wprzód na prawo — lewą rozkrok.
3. R. (l. r. poziomym łukiem) w bok — lewą zakrok (4)

5, 6, 7, (8) — przeciwnie.

II.

1. R. wprzód — lewą zakrok.
2. R. w bok — lewą wypad wprzód.
3. R. wpion (lewą nawrót) w przysiad (4).

5, 6, 7, (8) — przeciwnie.

III.

1. R. (łukiem zewnątrz) wpion do środka — rozkrok lewą.
2. R. (łukiem zewnątrz) wprzód do środka — 1/4 obr. w lewo, klęknij prawą.
3. R. (w bok) skurcz — post. rozkroczna (powstań, 1/4 obr. w prawo) (4).

5, 6, 7, (8) — przeciwnie.

IV.

1. L. r. kryj wierzch } lewą wypad
   P. r. (łukiem wstecz) wpion } wprzód.
2. R. wstecz — lewą zakrok.
3. L. r. w dół zewnątrz } 1/4 obrotu w lewo, wy-
   P. r. wpion „ } pad prawą w bok.

(4) postawa poskokiem.

5, 6, 7, (8) — to samo.

V.

1. R. skurcz — 1/2 obrotu w lewo.
2. Klaśnij w dłoń — tupnij prawą.
3. L. r. wpion skos } 1/2 obr. w lewo, unik
   P. r. wstecz } prawą (4).

5, 6, 7, (8).

Dewiza: **„W górę skrzydła“.**

I.

1. R. w bok — wykrok lewą.
2. R. skurcz — rozkrok „
3. R. wpion — zakrok „

(4.) R. (łukiem zewnątrz) w dół — postawa.

5, 6, 7, (8) — przeciwnie.

II.

1. R. skurcz — zakrok lewą.
2. L. r. wpion } zewnątrz — wypad lewą w bok.
   P. r. w dół }
3. L. r. w dół } zewnątrz — lewą prostuj, prawą
   P. r. wpion } ugnij (4).

5, 6, 7, (8) — przeciwnie.

III.

1. R. (łukiem zewnątrz) wpion do środka — zakrok lewą.
2. R. (łukiem do środka) w bok — wypad lewą wprzód.
3. R. skurcz — 1/4 obr. w prawo (na piętach) do post. rozkrocznej.

(4.) R. (bokiem) w dół — 1/4 obr. w prawo.

5, 6, 7, (8).

IV.

1. R. wprzód — unik lewą.
2. L. r. (dolnym łukiem) wpion skos } 1/4 obr. w lewo,
   P. r. wstecz } lewą ugnij, prawą prostuj.
3. R. (zewnątrz łukiem) wpion — lewą rozkrok.

(4.) R. „ „ w dół — postawa.

5, 6, 7, (8) — przeciwnie.

V.

1. R. wprzód — przysiad.
2. R. wpion do środka — klęknij lewą.
3. R. (łukiem zewnątrz) w dół do środka — wypad lewą wprzód (4).

5, 6, 7, (8) — przeciwnie.

Dewiza: **„Jeden za wszystkich wszyscy za jednego“.**

Post. zasadna, R. w dół.

I.

1. R. wstecz — unik prawą.
2. P. r. wpion } zewnątrz — wypad prawą w bok.
   L. r. w dół }
3. R. wprzód — wykrok prawą (4).

5, 6, 7, (8) — przeciwnie.

II.

1. R. w bok — rozkrok prawą.
2. P. r. wpion skos } 1/4 obr. w prawo, wypad
   L. r. wstecz } prawą wprzód.
3. R. wpion do środka — zakrok prawą (na palce).

(4.) R. w dół — 1/4 obr. w lewo do postawy.

5, 6, 7, (8) — przeciwnie.

III.

1. R. skurcz — wypad prawą wstecz.
2. R. wpion zewnątrz — 1/4 obr. w prawo, klęknij lewą.
3. R. wprzód — 1/4 obr. w lewo do post. rozkrocznej.

(4.) R. w dół — 1/4 obr. „ „ „ zasadnej.

5, 6, 7, (8) — przeciwnie.

IV.

1. R. wpion zewnątrz — 1/4 obr. w lewo, wypad prawą wstecz.
2. R. w dół do środka — 1/4 obr. w lewo, wypad prawą wprzód.
3. R. w bok — 1/4 obr. w lewo do post. rozkrocz.
4. R. (łukiem górnym) — 1/4 obr. w lewo do post. zasadnej.

Dewiza: **„Siła w granicach prawa“.**

Post. zasadna, R. w dół.

I.

1. R. w bok — wykrok lewą.
2. R. wprzód — przysiad (sunem prawej).
3. R. w bok — zakrok prawą (4).

5, 6, 7, (8) — przeciwnie.

II.

1. R. wpion — zakrok lewą.
2. R. wprzód (przedbarki do środka ugięte, kryją się) — 1/2 obr. w lewo, prawą ugnij.
3. R. w bok — wypad prawą wprzód (4).

5, 6, 7, (8).

III.

1. R. wprzód — wykrok lewą, prawą ugnij.
2. R. „ (okręgiem w dół i wstecz) — klęknij prawą.
3. R. wprzód (okręgiem w górę i wstecz) — powstań, (lewą prostuj, prawą ugnij).
4. R. w dół — (postawa sunem lewej).

5, 6, 7, (8).

IV.

1. Kryj wierzch prawą r. } — lewą zakrok, ugnij
   Lewą złóż na krzyże } prawą.
2. R. wpion zewnątrz (l. r. dolnym / p. r. górnym łukiem) — przysiad
3. Kryj wierzch prawą (przeciwnemi
   Lewą złóż na krzyże łukami) — wypad prawą wprzód (4).

5, 6, 7, (8).

Dewiza: **„Polska, Ruś, Litwa"**.

Post. zasadna, R. w dół.

I.

1. R. wprzód na prawo — lewą wykrok zewnątrz — ugnij prawą (2).
3. R. wpion zewnątrz — lewą zakrok zewnątrz (4).
5 (6), 7 (8).

Post. zasadna, R. skurcz.

II.

1. L. r. wpion skos / P. r. wstecz } — lewą wypad wprzód.
2. R. skurcz — prawą klęknij.
3. L. r. wpion zewnątrz / P. r. wdół „ } — lewą wypad w bok (4).
5, 6, 7, (8).

Post. zasadna, R. w dół.

III.

1. R. wprzód — przysiad.
2. R. w bok — lewą wypad wprzód.
3. R. wpion — lewą rozkrok (4).
5, 6, 7, (8).

Post. zasadna, R. skurcz.

IV.

1. R. w dół zewnątrz — lewą wykrok.
2. R. wprzód — lewą zakrok.
3. R. wpion na prawo — lewą wykrok zewnątrz (4).
5, 6, 7, (8).

Każde ćwiczenie może być wykonane w cztery strony z 1/4 obrotem w lewo przy 8 takcie.

Dewiza: **„Tężmy się"**.

Post. zasadna, R. w dół.

I.

1. R. w bok — lewą wypad wprzód.
2. R. skurcz — „ zakrok na palce.
3. R. wprzód — „ wykrok (4).
5, 6, 7, (8)

II.

1. R. wprzód — przysiad.
2. Podpór leżąc (rzutem nóg wstecz).
3. R. wstecz — (poskokiem w przysiad) — lewą wypad wprzód (4).
5, 6, 7, (8).

III.

1. R. skurcz — klęknij lewą wstecz.
2. R. wprzód na prawo — { 1/2 obr. w prawo (na prawej n.) / wypad lewą w bok.
3. R. (łukiem górnym) wprzód na lewo — lewą wykrok do środka (4).
5, 6, 7, (8).

IV.

1. L. r. wpion skos / P. r. wstecz } — wypad lewą wprzód.
2. P. r. wpion skos / L. r. wstecz { 1/2 obr. w prawo (na piętach). / lewą prostuj, prawą ugnij.
3. R. wpion zewnątrz — klęknij lewą (4) (tyłem).
5, 6, 7, (8).

Dewiza: **„Sokoli lot!"**

I.

1. R. skurcz — lewą wykrok do środka.
2. R. w bok — „ rozkrok.
3. R. wpion na prawo — lewą wykrok.
5, 6, 7, (8).

II.

1. R. skurcz — lewą wykrok.
2. R. wpion zewnątrz — zakrok lewą (na palcach).
3. R. (łukiem zewnątrz) wpion do środka — lewą wypad w bok.
(4.) R. (łukiem zewnątrz) w dół — postawa.
5, 6, 7, (8).

III.

1. R. wstecz — lewą wypad wprzód.
2. R. wpion — lewą klęknij wstecz.
3. R. (łukiem w lewo) wprzód na prawo — wypad lewą w bok (4).
5, 6, 7, (8).

IV.

1. R. wprzód — przysiad.
2. L. r. wpion zewnątrz / P. r. w dół } — lewą wypad w bok.
3. L. r. (łukiem w dół wprzód / P. r. wpion } — 1/4 obr. w prawo, klęknij lewą (4).
5, 6, 7, (8).

Dewiza: „1892".

Post. zasadna, R. w dół.

I.

1. R. wprzód do środka — lewą wykrok do środka.
2. R. wstecz zewnątrz — lewą wypad wprzód.
3. R. w bok — klęknij lewą wstecz (4.)
5, 6, 7, (8)

Post. zasadna, R. skurczone.

II.

1. R. w bok — przysiad.
2. R. (łukiem w dół) wpion — lewą zakrok, prawą ugnij.
3. łukiem w lewo wprzód na prawo { lewą ugnij, prawą prostuj. / 1/4 obrotu w lewo.
(4.) R. skurcz — 1/4 obr. w prawo, post. zasadna.
5, 6, 7, (8).

Post. zasadna, R. w dół.

III.

1. R. skurcz (barki poziomo w bok, przedbarki wpion do środka) — klęknij lewą wstecz.
2. L. r. wpion skos zewnątrz / P. r. wstecz zewnątrz } — lewą wypad wprzód zewnątrz.
3. R. wpion na prawo — lewą rozkrok, ugnij prawą (4).
5, 6, 7, (8).

Post. zasadna, R. skurczone.

IV.

1. R. wprzód — 1/4 obr. w lewo, przysiad.
2. R. (łukiem górnym zewnątrz) wprzód do środka — prawą rozkrok.
3. R. (łukiem w lewo) wprzód na prawo — 1/4 obr. w lewo — klęknij prawą.
4. R. skurcz. — post. zasadna (tyłem).
5, 6, 7, (8).

Uroczystość jubileuszowa.

W grudniu nastąpiły dalsze posiedzenie sekcyj w celu ukonstytuowania się i przedłożenia kosztorysów.

Dnia 1. grudnia odbyło się posiedzenie s e k c j i s t a t u t o w o - o b r a d o w e j, której przewodniczącym wybrany został prof. dr. Leonard Piętak, zastępcą przew. dr. Kaz. Łuczkiewicz, sekretarzem zaś dr. Al. Małaczyński.

Dr. Czarnik przedłożył projekt statutu Związku sokolego, nadesłany z Nowego Sącza przez prezesa L. Lipińskiego, jakoteż zawiadomił, że z Sokoła krakowskiego ma być nadesłany drugi projekt statutu. Komisja uchwaliła do czasu nadejścia elaboratu z Krakowa wstrzymać się z obradami, a zarazem zleciła Czarnikowi po przejrzeniu obu projektów, ażeby przedłożył komisyi odpowiedni referat co do sprawy związku.

Uchwalono wniosek posła T. Merunowicza „O zaprowadzenie nauki gimnastyki jako przedmiotu obowiązkowego w szkołach średnich", postawić na porządku dziennym obrad delegatów zjazdu. Odpowiedni referat przygotuje p. T. Merunowicz.

Dnia 10. grudnia odbyło się posiedzenie sekcji gospodarczej, której przewodniczącym wybrano p. Michała Michalskiego, zastępcą E. Friedricha, sekretarzem W. Miśniakiewicza. Sekcja podzieliła się na kilka podkomisyj, które mają się zająć poszczególnymi punktami programu. Dla przyjęcia w Sokole w d. 5. czerwca uchwalono zaprosić osobny komitet złożony z pań.

Dnia 23. grudnia odbyło się II. posiedzenie sekcji techniczno-gimnastycznej na którem A. Durski podaje do wiadomości, że nadesłano ośm projektów na ćwiczenia wolne jubileuszowe. Projekta te rozdzielono między członków Grona nauczycielskiego w celu nauczenia się i przedstawienia na najbliższem posiedzeniu „Grona“, poczem nastąpi wybór i ogłoszenie nazwisk autorów.

Sposób w jaki ćwiczący mają wejść na boisko jak i odejść, uchwalono przeprowadzić w Gronie nauczycielskiem lwowskiem.

Uchwalono przedłożyć komitetowi obszerniejszemu wniosek wezwania Tow. sokolich do podania liczby uczestników do ćwiczeń wolnych i na przyrządach w dniu 6. czerwca.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Brody. W dniu 8. listopada zawiązało się w Brodach gniazdo sokole jako oddział Sokoła lwowskiego. Do Wydziału zostali wybrani: przewodniczącym A. Witosławski, zastępcą W. Doniewski, jako członkowie A. Trojan, E. Heythum, J. Hawel, J. Gulay, W. Adamowicz i A. Kollauschek, na zastępców H. Unczowski, W. Kiernicki i E. Zajączkowski.

Wobec nieświetnych, bo rozwojowi Sokoła nawet nieprzychylnych warunków miejscowych, zmuszeni jesteśmy chcąc podtrzymać byt Towarzystwa, ująć działalność tegoż w zbyt szczupłe ramy, licząc na pomyślniejszy rozwój w przyszłości.

Do Towarzystwa przystąpiło 57 członków. Szczęść Boże! (Red.)

Cieszyn. Pod szczęśliwą gwiazdą rozpoczął nasz Sokoł swój żywot. Zaraz na początek otrzymał w darze od czcigodnego prof. dr. Jordana z Krakowa 50 par ciężek, drążek amerykański i konia (wszystko wyrobu krajowego). Czyn ten nie pozostał bez naśladownictwa, niebawem bowiem otrzymaliśmy od czcigodnego dra Żegoty Krówczyńskiego prezesa Sokoła lwowskiego prócz moralnej pomocy 25 zł. i jeden ubiór sokoli. W ślad za tem przyrzekł kasjer magistratu krakowskiego p. Aleksander Kłosowski sprawić także jeden ubiór sokoli, a druh Bełdowski (aptekarz) z Krakowa obiecał przysłać 25 zł. Zachęceni tem postanowili się czemś przyczynić i nasi druhowie i oto otrzymaliśmy od druha Adama Sikory 50 lasek (z drzewa twardego) do ćwiczeń wspólnych i mostek, a od druha Laubego (Czecha) materac.

Ale i w potrzebie pozyskania nauczyciela przyszedł nam w pomoc prof. Jordan. Za jego bowiem staraniem przyjechał z Krakowa druh Janicki, aby wszczepić w nasze sokolskie ciała ducha prawdziwie sokolego, oraz poznajomić nas z systemem sokolim ćwiczeń. Instalowaniem druha Janickiego u nas zajął się druh Kaźmirz Homiński naczelnik Sokoła w Podgórzu, który skorzystawszy ze zjazdu delegatów Towarzystw zaliczkowych w Cieszynie uzyskał ze sprzedaży „Złotych myśli Adama Mickiewicza“ (500 egzemplarzy ofiarował prof. Jordan) kwotę 75 zł. dla naszego Sokoła. Nawet wydatku na pieczątkę nie potrzebowaliśmy ponosić, gdyż druh Wojtych rytownik w Krakowie zrzekł się na rzecz Sokoła naszego swej należytości, za co mu serdecznie dziękujemy. Ćwiczenia odbywają się trzy razy tygodniowo na razie w sali „Czytelni ludowej“ a staje do nich 20—25 członków. Ćwiczeniami temi kieruje przez miesiąc grudzień druh Janicki z Krakowa, a po jego odjeździe prowadzić będą druhowie Majeranowski i Sikora. Pojmując ważność ćwiczeń fizycznych dla młodzieży wprowadził Wydział w życie ćwiczenia dla dzieci polskich (tak chłopców jak i dziewcząt) i **to bezpłatnie.** Niejako w nagrodę za to otrzymał nasz Sokoł 5 zł. od dra Podlipnego, prezesa Sokołów czeskich, a 100 zł. od Towarzystwa gimnastycznego Sokoł we Lwowie, za co szanownemu Towarzystwu imieniem naszego Sokoła tej najbardziej na zachód wysuniętej placówki polskiej w Austrji serdecznie dziękujemy. Nie mogąc zaś czcigodnym naszym protektorom (prof. dr. Jordanowi i prezesowi Krówczyńskiemu) osobiście podziękować, ofiarowaliśmy im, co mamy najcenniejszego t. j. zamianowaliśmy ich członkami honorowymi. Gdy obecnie sala czytelni ludowej okazuje się za małą, poczynił Wydział kroki celem uzyskania sali od Wydziału tow. im. błog. Jana Sarkandra i dzięki przyrzeczeniom księży, a członków Towarzystwa Sokoł ks. Loudzina Józefa i ks. posła Świeżego uzyskamy prawdopodobnie obszerną salę do ćwiczeń naszych.

Wszystkich członków liczymy obecnie 70.

Chicago, Ill. Listopad 1891. Uroczystość „Sokołów“. Ćwiczenia Towarzystwa „Sokol Polski Nr. 1.“ w trzecią rocznicę założenia tego pożytecznego stowarzyszenia, udały się znakomicie mimo rozmaitych trudności. Chociaż pogoda nie dcpisała, w sali było pełno, i bawiono się wybornie. Program był obfity i wykonany świetnie. Ćwiczenia polskich Sokołów na drążku, poręczach, laskami i ciężkami wywoływały ciągłe oklaski i stwierdziły, że młodzież nasza robi znakomite postępy w gimnastyce, wzmacnia siły i rozwija mięśnie. Szczególniej doskonałymi gimnastykami są druhowie: Mieczyński, Śmietanka i Żychliński młodszy, choć i wszyscy inni zasługują na pochwałę. Burzę oklasków wywołały ćwiczenia i skoki uczniów, między którymi najlepiej się sprawiały najmniejsze dzieciaki. Nowością pociągającą wszystkich był występ nadobnych a młodziutkich „Sokolic“, które w swych pięknych strojach wyglądały przepięknie. Obce Sokoły niemało uświetniły zabawę, za co też szczera należy się im wdzięczność. Doświadczonymi gimnastykami są czescy Sokoły z tow. im. „Pilzn“ i „Tyrš“, czego dowodem głośno czynione im owacje. Pilzeńskich Sokołów wystąpiło 12, z „Tyrša“ 7. Niemieckie Towarzystwo „Vorvaerts“ odznaczyło się fenomenalnymi skokami o tyczce w wyż, a członek jego Dehl wykonał z niesłychaną precyzją ciekawe ćwiczenia z pochodniami (?). Program uzupełniły dwie odpowiednie przemowy, polska prezesa K. Żychlińskiego i angielska G. Kozłowskiego. Po ukończeniu ćwiczeń nastąpiła zabawa z tańcami. Bawiono się wybornie prawie do rana. „Sokol Polski“ wykazał tedy, że postępuje naprzód i młodzieży naszej istotny przynosi pożytek. Mamy też nadzieję, że zyskał tego wieczora niejednego nowego zwolennika i szczerze życzymy naszym Sokołom, aby za rok było ich chociaż z jaki... tysiąc!

(The „Reforma“ Publisching Cs.)

Drohobycz. Dnia 29. listopada odbył się u nas wieczorek ku uczczeniu pamięci A. Mickiewicza, z inicjatywy tutejszego Sokoła. Uroczystość wypadła bardzo dobrze, a przyczyniły się do tego głównie: piękny śpiew p. Sacka ze Lwowa, żywe obrazy układu prof. Bernhardta i deklamacja p. Biskupskiej, niemniej gra panien Jabłońskiej i Szalitówny. Jednem słowem całość wykonana zadowoliła obecnych.

Jarosław. Sokoł nasz liczy obecnie około 100 członków, z tych atoli bardzo niewielu, bo zaledwie 10ciu uczęszcza stale na ćwiczenia, które się odbywają trzy razy w tygodniu.

Zaiste nie wiedzieć, czemu przypisać, że mimo dosyć znacznej ilości członków, tylko tak skromna liczba czynny bierze udział w ćwiczeniach, które tak korzystnie na rozwój sił fizycznych wpływają.

Ćwiczenia odbywają się pod umiejętnem kierownictwem druha p. D. któremu dla niestrudzonej pracy należą się wyrazy prawdziwego uznania.

Sali własnej do ćwiczeń Sokoł nasz dotąd nie posiada, gdyż fundusz nasz jest jeszcze nieznaczny, ćwiczenia odbywają się zatem w sali gimnastycznej tutejszej wyższej szkoły realnej.

Obecnie powstała między członkami myśl urządzenia publicznych ćwiczeń, czy jednak myśl ta w czyn przeprowadzoną zostanie to przyszłość okaże.

Kraków. Uczta wigilijna w Sokole naszym odbyła się we środę przy bardzo licznym udziale uczestników. Po tradycyjnem łamaniu się opłatkiem przeszło 200 Sokołów zasiadło do stołów w podkowę ustawionych. Pierwszy toast na cześć posłów Asnyka i Sokołowskiego wzniósł prezes dr. Styczeń, podnosząc, że jak w Pradze na zjeździe Sokołów posłowie w jednym stawali szeregu z drużyną sokolą, tak i nasi posłowie należą do pierwszych, którzy stanęli w szeregach Sokołów krakowskich. W odpowiedzi na to zabrał głos poseł Asnyk, wnosząc toast na pomyślny rozwój krakowskiego Sokoła, poseł Sokołowski pił na solidarność wszystkich Sokołów polskich; dr. Styczeń wzniósł z kolei zdrowie wiceprezesa dra Cybulskiego i p. Michała Bałuckiego, jako pierwszego prezesa krakowskiego Sokoła. Dr. Cybulski wzniósł zdrowie grona nauczycieli, p. Michał Bałucki podniósł zasługi radcy sądowego Szurka i prof. Czubka około rozwoju Towarzystwa i wzniósł ich zdrowie. Szereg toastów zakończył dr. Boroński staropolskiem „Kochajmy się“. Serdeczny nastrój i swoboda panowały wśród uczestników tego zebrania od początku do końca. Do urozmaicenia przyczyniła się obficie zaopatrzona loterja gwiazdkowa, która każdego niemal z uczestników darzyła wygraną. Dzielny chór Sokoła uprzyjemniał wieczór śpiewaniem kolend.

Lwów. Prócz posiedzeń sekcyj jubileuszowych, które w listopadzie i grudniu zajęły prawie wszystkie wolne od ćwiczeń wieczory, odbywały się nadto posiedzenia Komitetu zabawowego, Wydziału, Kółka śpiewackiego i Grona nauczycielskiego, poświęcone sprawom bieżącym.

Na posiedzeniu Komitetu zabawowego, odbytem d. 15. grudnia, przyjęto do wiadomości sprawozdanie z wieczorku i wieczornicy w d. 7. grudnia, uchwalono urządzić w d. 24. grudnia doroczny opłatek, a w dzień ostatni roku wieczorek dla członków. Uchwalono porządek koncertów muzyk wojskowych na styczeń.

Dnia 17. grudnia odbyło się zgromadzenie członków Kółka śpiewackiego, na którem przyjęto do wiadomości sprawozdanie z czynności w r. 1891, poczem przystąpiono do wyboru zarządu na rok 1892. Przewodniczącym wybrano D. Totha, zastępcami K. Hemmerlinga i Z. Kulczyckiego, sekretarzami i bibliotekarzami A. Walleka i Fr. Bayera. Na kierownika artystycznego powołano znanego zaszczytnie muzyka i profesora w Konserwatorjum muzycznem p. M. Sołtysa, a na podane przez tegoż warunki zgodzono się jednomyślnie. P. M. Sołtys obejmuje kierownictwo już z początkiem r. 1892. Wzywamy przeto wszystkich muzykalnych druhów do przystąpienia do naszego Kółka śpiewackiego, zapisując się w godzinach urzędowych w kancelarji Sokoła, poczem o pierwszej próbie pisemnie zawiadomieni zostaną. Regulamin dotychczasowy uchwalono zmienić odpowiednio do zmian jakie zaszły wobec nowego kierownika artystycznego.

Dnia 19. grudnia odbyło się posiedzenie Wydziału na którem uchwalono przesłać nowozałożonemu Sokołowi w Cieszynie 100 zł., przyjęto do wiadomości sprawozdanie o zawarciu kontraktu kupna sąsiedniej realności, a dla odpowiedniej adaptacji lokalności udzielono gospodarzowi kredyt w wysokości 250 zł. „Klubowi szermierzy“, jak również akademickiemu Tow. „Filomatów“ przyznano te same ulgi w opłacie za ćwiczenia gimnastyczne, co członkom Czytelni akademickiej. Uwolniono od opłaty za naukę gimnastyki dwóch uczniów i jedną uczenicę. Przychylono się do prośby członków Kółka śpiewackiego w sprawie udzielenia odpowiedniego kredytu na opłacanie artystycznego kierownika. Co do wniosku podpisanego przez liczne grono członków, a żądającego ubezpieczenia naczelnikowi A. Durskiemu emerytury, postanowiono wprzód zasięgnąć bliższych wskazówek w odpowiednich instytucjach. Resztę obrad stanowiły sprawy administracyjne. Do Towarzystwa przystąpiło 31 członków.

Dnia 23. grudnia odbyło się posiedzenie Grona nauczycielskiego, na którem zajmowano się sprawami uroczystości jubileuszowej, powzięto kilka zmian co do prowadzenia zastępów, dyskutowano nad wykonaniem ćwiczeń na wieczorku w d. 7. grudnia, a wreszcie przyjęto do Grona jako członków druhów: K. Hemmerlinga, E. Stankiewicza, Br. Szelestaka i St. Ulenieckiego.

Dnia 30. grudnia odbyło się posiedzenie komisji mającej omówić wnioski co do jednolitego ubioru dla pań należących do Tow. gim. Sokoł. (Wniosek z inicjatywy Sokoła w Łańcucie). Obecni: panie: W. Gostyńska, M. Wysłouchowa ze Lwowa, Z. Szpunarowa z Łańcuta i pp.: F. Bieńkowski, dr. K. Czarnik, dr. X. Fiszer, J. Gąsiorowski i A. Wallek. Jako rzeczoznawcy zaproszeni p. J. Kułakowska i p. F. Góralski. Po dłuższej dyskusji uchwalono przedłożyć Wydziałowi Sokoła lwowskiego następujące wnioski co do stroju dla pań:

1. Czapka, sokołówka z czaplem piórkiem i odznaką ogólną (agrafą).

2. Kontusik ze sznurami przyszytymi na wzór czamarki sokolej, rękawy rozcięte podszyte jedwabiem tego koloru co kontusik, długość o 4 *cm* większa od palców ręki otworzonej i wolno spuszczonej.

3. Spodnica równa, w tyle z podwójnemi, fałdami, wewnątrz z każdej strony po 4 fałdy, z boków po 2, z listwą szeroką kilka razy stebnowaną, barwy kontusika.

4. Koszulka wełniana karmazynowa z rękawami w formie stanika w tyle, a z przodu marszczona (na rogach), z kołnierzykiem stojącym.

5. Pasek czarny ze skóry lakierowanej z klamrą sokolą.

6. Buciki czarne.

Dnia 24. grudnia odbyło się łamanie opłatkiem. Po przemówieniu zastępcy prezesa dra K. Czarnika i złożeniu życzeń członkom, Kółko śpiewackie odśpiewało kolendy. Ogólnem życzeniem wszystkich było powodzenie przyszłej uroczystości jubileuszowej.

Koło gimnastyczno-śpiewackie nauczycieli szkół ludowych we Lwowie, urządziło w dniu 31. grudnia, jako w rocznicę istnienia Tow., a na cześć prezesa, którego w tym dniu przypadały imieniny M. Baranowskiego, wieczorek w sali gimnastycznej szkoły im. Mickiewicza. P. K. Jaworski w pięknem przemówieniu, podniósł zasługi prezesa około rozwoju szkolnictwa w imieniu całego nauczycielstwa, oświadczając w swem przemówieniu, że sprawa fizycznego wychowania jest sprawą narodową.

Przemówienie K. Jaworskiego przyjęto bardzo gorąco, poczem solinizant p. M. Baranowski podziękował za zrobioną mu owację, przyjmując ją jako objaw nie osobistych zasług, ale sprawy dla której pracuje „Koło“. Zwracając się do pań, podziękował tymże za liczne zebranie. Nastąpiły produkcje chórów męskiego i żeńskiego i śpiew solowy.

Zakończył się wieczorek ćwiczeniami na drążku. Z ćwiczeń wybrano kombinacje dowolne, przewroty, ćwiczenia zamachowe, wymyki, kołowroty i wspierania.

Z trudniejszych: wagi przodem i tyłem, wspieranie ciągiem. W ogóle cały wieczorek należy zaliczyć do udatnych. Życzymy z naszej strony „Kołu“ jak największego rozwoju, ażeby sprawa fizycznego wychowania, szczególniej w szkołach ludowych, stanęła na stanowisku jej odpowiedniem.

Łańcut dnia 30. listopada 1891. Staraniem Towarzystwa gimnastycznego Sokoł, święciło nasze miasteczko w dniu 30. listopada b. r. podwójną narodową uroczystość t. j. powstania listopadowego, oraz rocznicę śmierci ukochanego wieszcza ś. p. Adama Mickiewicza.

Pierwsza uroczystość rozpoczęła się żałobnem nabożeństwem na które lud i inteligencja tak licznie się zgromadziły, że kościoł był przepełniony w całem znaczeniu słowa. Na wspaniałym katafalku spoczywała na skrzydłach czterech orłów polskich trumna z odpowiedniemi insygniami, a na czterech słupach, połączonych festonami ze świeżej zieleni, paliły się w urnach zabarwione ognie.

Na słupach zaś umieszczono kilkanaście nadesłanych wieńców, z napisami: „Poległym bohaterom w roku 1831" — „Dzieci wiejskie wsi Soniny" — „Dziatwa Polska" — „Polki" — „Obywatele miasta Łańcuta" — jak niemniej skromny i u stóp katafalku złożony wieniec od Sokołów.

Po jednej i drugiej stronie katafalku ustawili się Sokoły w malowniczych mundurkach z krepą na ramionach, obok nich Straż ogniowa ze sztandarem, wszystkie cechy z chorągwiami i światłem. Po za katafalkiem reprezentacje Rady powiatowej miasta Łańcuta, gmin i t. d.

Prześlicznie mówił ks. dr. Stefan hr. Komorowski po skończonem nabożeństwie.

Tegoż dnia o godzinie 6. wieczorem odbył w sali Sokoła wieczorek. Po przemówieniu prezesa dra Szpunara miał odczyt druh Dzięciołowski, poświęcony Adamowi Mickiewiczowi. Prócz tego deklamacje i śpiewy chóru Sokoła wypełniły obfity program.

Po skończonym wieczorku, który nieprędko obecnym wyjdzie z pamięci, spędzili jeszcze druhowie Sokoła kilka godzin wśród wspólnej pogawędki, której przedmiotem był wielce szanowny gość p. Jaworski żołnierz z roku 1831, który pod jenerałem Różyckim odbył całą kampanią.

Podczas uczty wygłoszono wiele mów, z których każda odznaczała się prawdziwem ciepłem i miłością dla kraju.

Muszę tu jeszcze zaznaczyć, iż dzięki niezmordowanej pracy ks. J. Krzyżanowskiego Tow. Sokoła posiada kwartet męski z 20 członków złożony.

Z przyjemnością przychodzi nam skonstatować rozwój naszego młodego, bo jeszcze roku życia nie liczącego Sokoła. Ilość ćwiczących się pod kierownictwem niezmordowanego druha Karola Starego jest tak poważna, że konieczna okazuje się potrzeba podziału ćwiczących się na oddziały; któreby w osobnych godzinach ćwiczenia swe odbywać mogły.

Uprawiamy też i szermierkę pod kierownictwem druha Kuchara i sport łyżwiarski.

Kształcąc ciało nie zapominamy o duchu, czując, iż tylko harmonia między niemi człowieka podnieść nas może. O chórze śpiewackim i jego kierownictwie dawniej już donosiliśmy, obecnie wypada nam wspomnąć, że Sokoł nasz ma w swem łonie własne i stałe towarzystwo dramatyczne, którego reżyserję objęli druh Dzięciołowski i Nazarewicz.

O żywotności naszej poświadczy jeden jeszcze fakt. W dniu 23. grudnia z. r. wieczorem zapełniła się sala naszego Towarzystwa druhami. Cóż ich sprowadziło? czy bankiet jaki? nie — to skromny opłatek zgromadził ich tutaj — nawet zdala — bo było dużo i zamiejcowych. Pierwszy głos zabrał dr. Krzyżanowski jako gospodarz Sokoła, po nim przemawiał jędrnie prezes dr. Szpunar, wykazując jeszcze braki niektóre u nas, przedewszystkiem brak tej karności, jaka drużynę zawsze i wszędzie cechować powinna; oby słowa prezesa w szczęśliwą wypowiedziane chwilę trafiły do przekonania słuchaczy. Nieobecni druhowie usprawiedliwili się listami, które odczytano łamiąc przez nich przesłane opłatki. Nastrój podniosły łączył dłonie z dłońmi, stawiając w umysłach najpiękniejsze horoskopy przyszłości.

Nowy Sącz dnia 25. grudnia 1891. Wskutek usilnych starań prezesa tutejszego uchwaliła zwierzchność miasta jeszcze w lipcu r. b. ustąpienie bezpłatne 300°☐ placu naprzeciw parku na budowę sali; nareszcie na posiedzeniu z 23. b. m. uchwaliła tutejsza Rada miasta prawie jednomyślnie (z wyjątkiem dwóch Niemców) ustąpić nam plac ten za opłatą 2·10 zł. za sążeń, a następnie tę cenę kupna tytułem subwencji nam darować. Wskutek tego staramy się o jak najrychlejsze sporządzenie planów, wystaranie się o fundusze i materjały, aby własny gmach jak najrychlej wystawić, a na najbliższą zimę siedzieć już we własnem gnieździe.

W dzień wilii Bożego narodzenia według zwyczaju, zaprosił prezes całą drużynę w południe na doroczny obchód łamania opłatkiem do Sokoła, gdzie zebrała się liczna drużyna i przeszło dwie godziny w wesołym nastroju i przy licznych toastach przepędziła. Przy tej sposobności poruszono myśl odtworzenia chóru śpiewackiego, który właściwie przestał istnieć.

Dnia 6. stycznia 1892 ma się odbyć walne zgromadzenie. Wobec zamierzonej budowy gmachu należałoby bardzo baczyć na to, aby do nowego Wydziału wprowadzić ludzi czynnych, chętnych, ofiarnych i mających powszechne poważanie.

Podgórz. Za inicjatywą druha Kaźmirza Homińskiego z Krakowa, a za staraniem burmistrza naszego Wacława Adamskiego, który do każdego patrjotycznego dzieła rękę przyłożyć gotów, uścielił sobie w naszym grodzie Sokoł gniazdeczko jako oddział Sokoła lwowskiego. Dla jak najszybszego wprowadzenia w życie ćwiczeń pożyczył nam czcigodny prof. Jordan z Krakowa potrzebne do tego przyrządy, burmistrz zaś pozwolił imieniem Rady miejskiej na bezpłatne korzystanie ze sali obrad Rady miejskiej. Dzięki tej okoliczności, oraz dzięki ofiarności druha Homińskiego, który zobowiązał się funkcję naczelnika spełniać bezpłatnie tak długo, jak długo Towarzystwo nasze nie będzie posiadało funduszu na opłacanie nauczycieli, ćwiczenia rozpoczęły się w dniu 16. listopada z. r. Że zapał do ćwiczeń u nas się wyrobił i powiększa, dowód w tem, że między ćwiczącymi widzimy obok naszego burmistrza bardzo poważnych obywateli naszego miasta, a liczba ćwiczących wynosi około 30. Na skarbnika ofiarował się nam druh Frańciszek Rehman, którego staraniu zawdzięczać należy, iż liczba członków Towarzystwa naszego dosięgła już 80, a do kasy wpłynęło około 250 zł. Wobec takiego wyniku kasowego uchwalił Wydział kredyt do wysokości 250 zł. na sprawienie najniezbędniejszych przyrządów, które już nadeszły. Widząc zapał u członków do ćwiczeń sprowadził dla nich druh Homiński ubrania ćwiczebne tak, że obecnie 26 członków takowy posiada. Równocześnie poczynił tenże druh starania celem taniego zaopatrzenia się w mundury sokole, które około 50 członków do zjazdu sprawić sobie zamyśla. Na wniosek druhów Homińskiego i Rehmana uchwalono na rzecz budowy sali własnej płacić drobne kwoty za przekraczanie regulaminu ćwiczebnego i nieuwagę, z których to kwot i darów (między którymi figuruje dar woźnicy tutejszego w kwocie 20 ct.) utworzyła się kwota około 10 zł. Napawa to nas otuchą, że własna sala dla Sokoła podgórskiego to nie mrzonka, bo wobec tego, iż prawie pewnem jest, że Rada miejska ofiaruje nam na budowę własnej sali: grunt, kamień, piasek i wapno, bracia Kamsler przyrzekli dać żelaza na wiązanie dachowe i dźwigary, a druh nasz Emilewicz właściciel cegielni i inni właściciele cegielń obiecali dać potrzebną ilość cegły bezpłatnie, nawet najzaciętsi pessymiści muszą ustąpić i dobrze rokować naszemu Sokołowi. Gdy ustawy naszego Towarzystwa zostały przyjęte przez Namiestnictwo do wiadomości, odbędzie się w dniu 2. stycznia 1892 walne zgromadzenie, które niewątpliwie uprosi prezesa komitetu założycieli druha Adamskiego do przyjęcia zaszczytnej godności prezesa. Ćwiczenia młodzieży naszej (tak chłop-

ców jak dziewcząt) rozpoczną się już z dniem 16. stycznia 1892.

Przemyśl. W braku własnego gmachu zmuszonym był Wydział Sokoła nająć pomieszkanie, któreby nietylko służyło jako biuro Sokoła, ale zarazem było wspólnem ogniskiem członków Towarzystwa. Cel ten osiągnięto albowiem od czasu, gdy członkowie Sokoła mogą się zejść i zebrać w poczekalni naszej, która oczywiście jest także biurem Sokoła, podnosi się życie towarzyskie między członkami, a to umożliwiło odżycie chóru sokolego, który od września b. r. dwa razy w tygodniu ćwiczy, a dzięki kierownikowi, druhowi Cyrberowi mógł wziąć kilkakrotnie udział w urządzanych tu uroczystościach narodowych. Obecnie przygotowuje się chór Sokoła na urządzić się mający przez Sokoła wieczorek muzykalno-wokalny.

Od czerwca z. r. wzrosła liczba umundurowanych z 3 do 30, a ci wystąpili w mundurach nietylko przy sposobności pomienionych uroczystości, ale także na dwóch nabożeństwach żałobnych urządzonych za poległych w walce o niepodległość w roku 1830/31 i za Adama Mickiewicza, oraz na takiem nabożeństwie urządzonem przez Sokoła w dniu 15. października z. r. w rocznicę śmierci Tadeusza Kościuszki.

We wrześniu z. r. udało się stąd 11 umundurowanych Sokołów do Dobromila, gdzie wzięli udział w uroczystości poświęcenia świeżo kopać się mającego szybu. Stąd podążyli pieszo do klasztoru Bazylianów, skąd znowu zwiedzili ruiny zamku Herburtów. W październiku z. r. urządzili Sokoły mundurowani w towarzystwie kilku niemundurowanych wycieczkę pieszą do Krasiczyna, w której wzięły udział panie naszych druhów, a obecny przy tem chór Sokoła przyczynił się głównie do dobrego humoru wycieczkowców.

Ponieważ sala gimnastyczna miejsko-szkolna ciasna i duszna nie może być zachęcającą do odbywania ćwiczeń gimnastycznych i dlatego zaledwie dwudziestu członków ćwiczy równocześnie 3 razy w tygodniu, przeto rozwija Towarzystwo swą działalność w każdym możliwym kierunku i tak urządziło strzelanie z flobertów, które niebawem na strzelanie z samopałów pokojowych się zamieni, wprowadza naukę szermierki, by tylko coraz więcej zyskiwać chętnych zwolenników, łączyć takowych, kojarzyć i w ten sposób szerzyć coraz to dalej myśl sokolstwa tak, aby z czasem zrozumienie potrzeby istnienia Towarzystwa ile możności ogólnem się stało. A wtedy niewątpimy, że jak tylko uchwałe magistratu naszego miasta co do udzielenia Sokołowi placu pod własny gmach nada Rada miejska sankcję, znajdzie dosyć ofiarodawców, którzy umożliwią Towarzystwu wybudowanie własnego gmachu.

Celem przyspieszenia tej sprawy udali się w dniu 20. grudnia z. r. delegowani przez Wydział pp. obecny przewodniczący dr. Tarnawski i sekretarz Winter do prezydenta miasta dra Aleksandra Dworskiego, a wobec łaskawego przyrzeczenia, że sprawa udzielenia Sokołowi placu niebawem decyzji Rady miejskiej przedłożoną zostanie, cieszymy się, że z wiosną rozwiniemy silną akcję celem uzbierania funduszów na budowę własnego przyszłego gmachu.

Kronika.

— **Wiek nerwowy.** Dnia 26. listopada w akademickiem gimnazjum w Wiedniu dr. Ludwik Frey miał bardzo ciekawy i zajmujący odczyt „O nerwowości naszego stulecia".

Prelegent zaznaczył, że nerwowość w naszych czasach z każdym dniem coraz bardziej wzrasta, i że przyszłe stulecie zupełnie sprawiedliwie będzie mogło być nazwane „wiekiem nerwów". Choroby nerwowe mnożą się w zastraszający sposób i po gruźlicy i chorobach organów oddechowych, które przyprawiają o śmierć najwięcej ludzi, zajmują one — zdaniem prelegenta — drugie miejsce.

Równolegle z tem wzmaganiem się chorób nerwowych mnożą się także choroby umysłowe, samobójstwa i niektóre zbrodnie, których przyczyną jest podrażnienie nerwowe; obłąkania i inne zboczenia umysłowe są tylko pewnym rodzajem cierpień nerwowych. Nawet najlepszy i najbardziej doświadczony lekarz nie może skonstatować, czy człowiek nerwowo chory, oddany jego pieczy, nie stoi już u wrót obłędu, gdyż niemożliwą jest rzeczą oznaczenie pewnych stałych granic pomiędzy nerwowością, a zboczeniem umysłowem, tem bardziej, że choroby nerwowe wykolejają człowieka z duchowej równowagi, tak, iż często bardzo małych przyczyn potrzeba, by człowiek nerwowo chory dopuścił się takich czynów, które są albo wprost przeciwne zdrowemu rozsądkowi, albo też bliskie tego.

Najważniejszą przyczyną tej z dniem każdym wzrastającej nerwowości są wielkie wymagania wielkomiejskiego życia, przeciwna zdrowemu rozsądkowi i prawom przyrody metoda wychowania i niedorzeczny sposób życia. Pod wpływem ciągłego i nadmiernego natężenią nerwy cierpią tak samo, jak muszkuły. — U atletów n. p. bardzo często podlegają całkowitemu ubezwładnieniu, lub wielkiemu osłabieniu te muszkuły, które największych prac dokonywać musiały. Tak samo rzecz się ma z systemem nerwowym.

W dalszym ciągu swego odczytu prelegent zwracając się do pań, które się były licznie zgromadziły w sali, mówił o nerwowych chorobach kobiet i bardzo ostro wystąpił przeciw dzisiejszemu modnemu wychowaniu dziewcząt. Surowo także wystąpił prelegent przeciw tym matkom, które przez przedwczesne pobudzanie zmysłów drobnych dzieci do czynności, chcą obudzić w nich wczesny rozwój inteligencji, a nie wiedzą, że przez swe postępowanie drażnią tylko niepotrzebnie system nerwowy dziatek swoich, osłabiają ich nerwy i są pośrednią przyczyną ich późniejszych chorób nerwowych. — Według Arystotelesa wychowanie powinno tylko uzupełniać działanie przyrody, a niezważanie na tę mądrą zasadę jest także przyczyną skłonności dzisiejszego pokolenia do chorób nerwowych.

W końcu zaznaczył prelegent, że niezwykłą dzisiejszą nerwowość musimy niestety uważać za skutek postępującej z dniem każdym kultury; a jednak ciężka walka o byt wymaga od człowieka zdrowia i siły a nie osłabienia nerwowego. Tej wielkiej chorobie świata zdaniem prelegenta może zepobiedz tylko zupełna reforma dzisiejszej złej metody wychowania i racjonalny sposób życia.

OD ADMINISTRACJI.

Szanownych prenumeratorów uprasza się o wczesne nadesłanie przedpłaty.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".